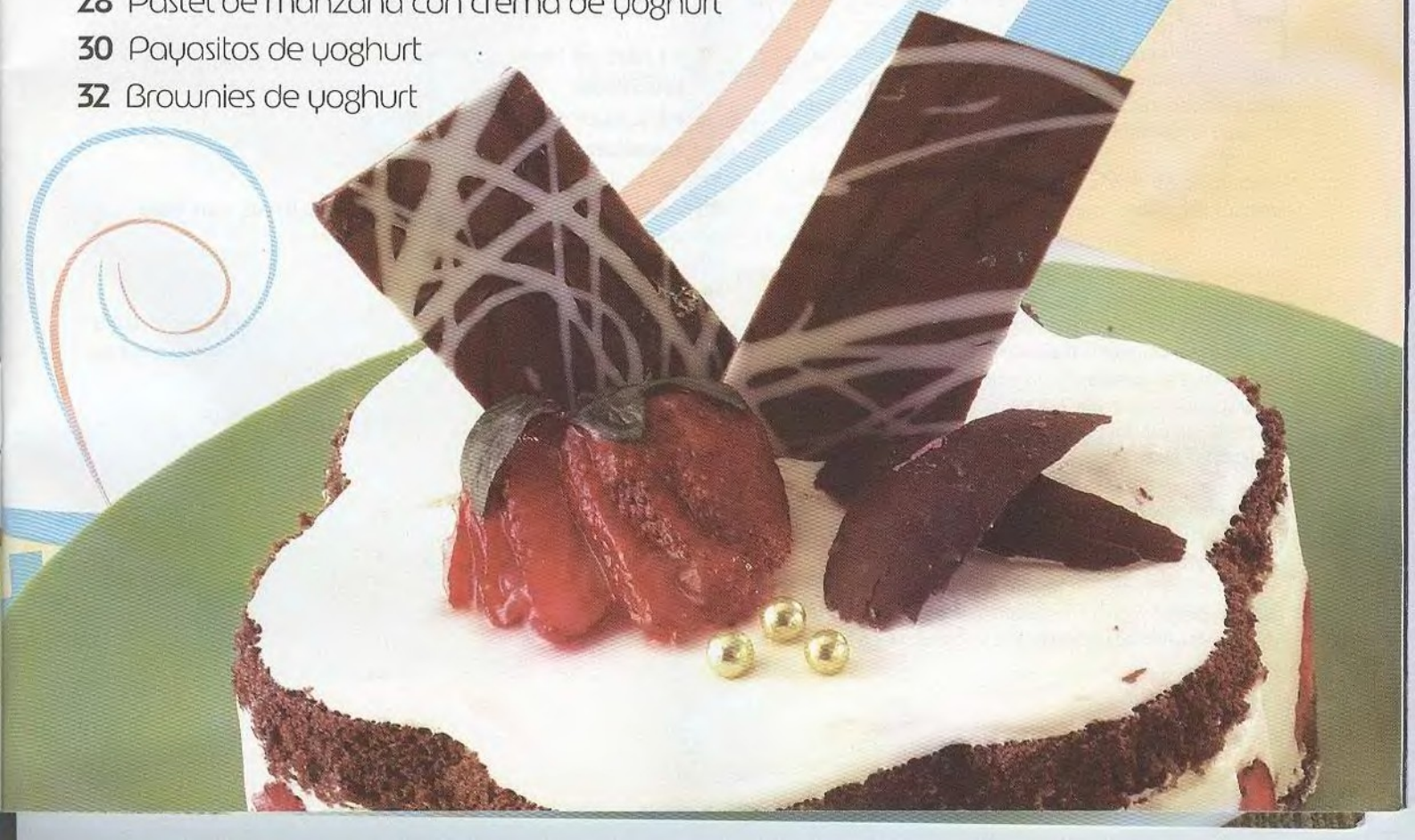
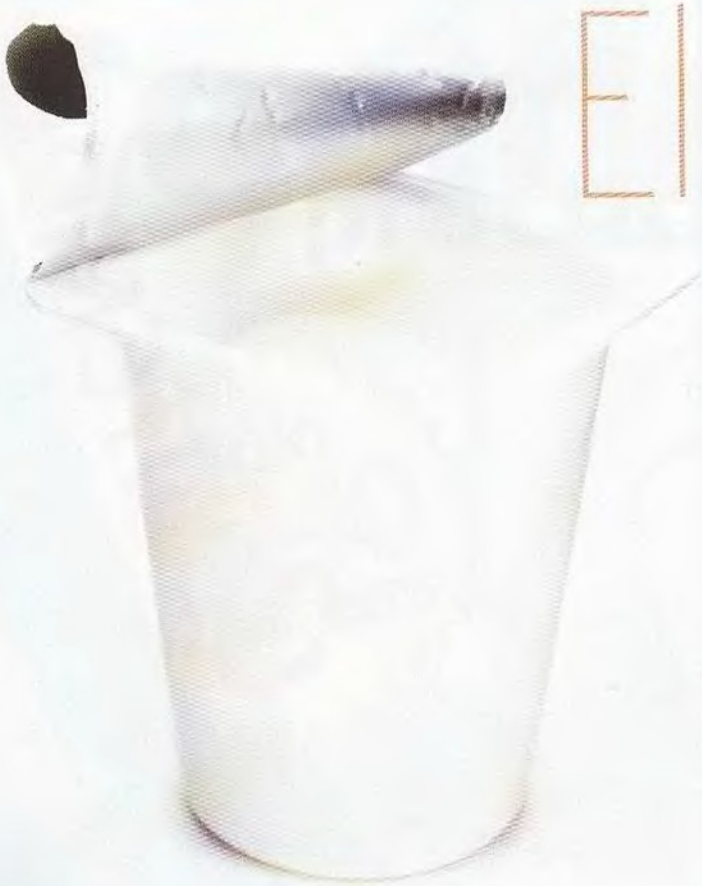
Contenido

02 Sabías que...
03 Receta paso a paso
04 Mousse de yoghurt con frutos rojos
06 Galletas de yoghurt con almendras
07 Panqué de chocolate relleno con yoghurt
08 Pastel helado de yoghurt y avena con mandarinas
10 Roles de yoghurt con canela
11 Fresca de yoghurt con manzana
12 USA Rice Tarta de uvas con arroz al yoghurt
14 Pay de yoghurt y cereales con frutas
16 Pastel de fresas al yoghurt Fer's
18 Tarta de yoghurt Fer's
19 Galletas decoradas Fer's
20 Arcoiris de yoghurt
22 Tartaletas de manzana y yoghurt
23 Melón con crema mousseline de yoghurt
24 Cafecito al yoghurt
26 Crepas y yoghurt
27 Postre de yoghurt y zarzamora
28 Pastel de manzana con crema de yoghurt
30 Payasitos de yoghurt
32 Brownies de yoghurt



Sabías que...

El yoghurt



El yoghurt es una clase de leche ácida, para su preparación se utiliza: leche vacuna, de cabra o de oveja. Ya sea entera, parcial, descremada, hervida o pasteurizada.

Estas variantes dependen del lugar en donde se prepare; es decir, de la producción de la zona.

Para su preparación con leche esterilizada se cultivan diversas cepas de bacterias que forman ácido láctico que acidifican el medio. Entre las variedades de bacterias que se utilizan están el lactobacilo *búlgaro*, del estreptococo *termófilo* y del lactobacilo *yoghurti*. Se somete a incubación de cuatro a cinco horas a 45 ºC hasta que tome cierta consistencia, para luego refrigerarla.

Al yoghurt industrial se le agregan sabores, aromas y otros elementos permitidos.

Beneficios del yoghurt para nuestra salud

Ayuda a reestablecer la flora intestinal cuando se toman antibióticos y mantener un nivel saludable en general. Hay estudios que indican que el yoghurt promueve la formación de bacteria saludable en el colon, protegiéndolo contra algunas enfermedades.

Al ser un derivado de la leche es muy rico en calcio y debido a que contiene otros nutrientes es más fácil absorber el calcio del yoghurt que otros tipos de calcio.

Ocho onzas de yoghurt contienen 450 miligramos, esto es casi 40% de la cantidad recomendada de calcio para adultos al día.

Aquí una recomendación para elaborar yoghurt casero

- **1 litro de leche pasteurizada (que no sea ultrapasteurizada)**
- **1/2 taza de yoghurt natural**
- **Azúcar, miel o mermelada**

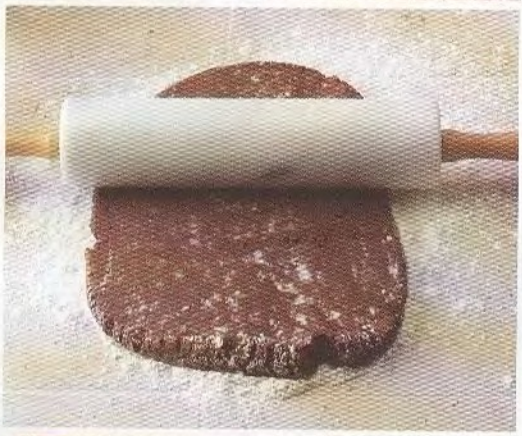
- **Recipiente con capacidad para 2 litros con tapa**
- **1 cuchara**

Manera de preparar:

1. Con una cuchara mezcla el yoghurt con la leche tibia y cierra el recipiente herméticamente; mantén en un lugar tibio por 24 horas.
2. Agrega azúcar, miel o mermelada al gusto.

Tips:

Te puede durar hasta siete días en refrigeración; la tapa tiene que ser plana. Para preparar más yoghurt separa una taza antes de endulzar y repite la receta. (Sólo puedes repetir este proceso cuatro veces).



Pasta para pay de chocolate y vainilla

Ingredientes

- 65 gr de mantequilla
- 65 gr de margarina
- 1/2 lata de leche condensada
- 1 huevo
- 220 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 30 gr de cocoa
- Harina para extender
  (Para la receta de vainilla agrega 250 gr de harina y retira los 30 gr de cocoa)

- 1 molde redondo de 22 cm.

Manera de preparar

1. Bate la mantequilla, la margarina y la leche condensada hasta blanquear.
2. Agrega el huevo poco a poco e integra.
3. Añade la harina, el polvo para hornear y la cocoa previamente cernidos e integra hasta obtener una pasta suave; refrigera por 15 minutos bien tapada.
4. Espolvorea harina en la mesa y extiende poco a poco la pasta moviéndola constantemente para verificar que no esté pegada.
5. Para forrar el molde extiende la pasta de 4 1/2 cm de grosor y ligeramente más grande que el molde.
6. Recoge la pasta con el rodillo y extiéndela sobre el molde. Ajusta la pasta al fondo y las paredes; retira el sobrante.
7. Si lo horneas sin relleno pica el fondo con un tenedor para evitar que se infle. Hornea a 180 °C por 25 minutos o hasta que esté firme.
8. Deja entibiar y desmolda.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 25 minutos + refrigeración

Mousse de yoghurt con frutos rojos

Ingredientes

Rinde 10 porciones

Para la mousse:

- 2 tazas de crema batida
- 3/4 de taza de leche condensada
- 3 tazas de yoghurt de frutos rojos (fresa, blueberry, frambuesa, zarzamora y cereza)
- 2 claras
- 3 cucharadas de grenetina hidratada y diluida

Para el coulis (salsa):

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de fresas
- 1/2 taza de blueberry
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 de taza de oporto (opcional)
- 1/4 de taza de azúcar

- 1 molde de rosca de 22 cm, engrasado

Manera de preparar

1. Para la mousse, bate la crema con la leche condensada hasta que quede firme; mezcla en forma envolvente el yoghurt.
2. Bate las claras a punto de turrón e integra a la mezcla anterior. Agrega la grenetina hidratada y envuelve; vierte al molde y refrigera por dos horas.
3. Para el coulis, calienta en una sartén la mantequilla y agrega las fresas rebanadas; deja cocinar por 10 minutos.
4. Agrega el blueberry, el azúcar, el oporto y el vinagre. Deja cocinar por 15 minutos más y retira del fuego; reserva.
5. Desmolda la mousse y baña con el coulis frío al momento de servir.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 30 minutos + horneado

Galletas de yoghurt con almendras

Rinde 500 gr

Ingredientes

- 200 gr de mantequilla
- 1/2 lata de leche condensada
- 2 yemas
- 1/2 taza de yoghurt natural
- 350 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear

Para decorar:

- Almendras fileteadas

- Manga con duya rizada de 1 cm de abertura
- 1 charola

Manera de preparar

1. Acrema la mantequilla y la leche condensada hasta lograr punto de pomada; agrega las yemas y el yoghurt.
2. Incorpora en forma envolvente la harina y el polvo para hornear hasta formar una pasta. Llena la manga con duya y forma las galletas en la charola dejando 3 cm de separación entre cada una.
3. Espolvorea con almendras y hornea a 180 °C por 25 minutos o hasta que tomen color.

Tip

Varía el sabor del yoghurt y la decoración para obtener galletas de otros sabores.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 35 minutos + horneado

Panqué de chocolate relleno con yoghurt

Rinde 10 porciones

Ingredientes

Para el panqué de chocolate:

- 300 gr de mantequilla
- 3/4 de lata de leche condensada
- 5 huevos, separadas claras y yemas
- 1 cucharada de vainilla
- 350 gr de harina
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 75 gr de cocoa
- 1 taza de leche
- 1 taza de yoghurt

Para decorar:

- 1/2 taza de yoghurt
- Frutas al gusto

- 1 molde de rosca de 22 cm, engrasado y enharinado

Manera de preparar

1. Para el panqué, acrema la mantequilla y la leche condensada. Agrega las yemas, la vainilla e integra; incorpora los polvos, excepto la cocoa.
2. Bate las claras a punto de turrón e integra a la preparación anterior.
3. Divide la mezcla en dos partes, a una agrégale la cocoa y la leche, y a la otra el yoghurt.
4. Con la pasta de chocolate forma un canal (reserva 1/3 parte). En la parte del centro vierte la mezcla de yoghurt y cubre con la de chocolate restante.
5. Hornea a 180 °C por 35 minutos.
6. Deja enfriar, desmolda y decora con yoghurt y frutas.

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 30 minutos + refrigerado

Pastel helado de yoghurt y avena con mandarinas

Rinde 10 porciones

Ingredientes

- 1 lata de leche condensada light
- 2 tazas de yoghurt natural light
- 1 taza de hojuelas de avena
- 1 litro de leche light
- 3 cucharadas de grenetina (opcional)
- 1/2 taza de agua
- 2 tazas de supremas de mandarina

- 1 molde cuadrado de 22 cm, untado con aceite

Manera de preparar

1. Licua perfectamente los primeros cuatro ingredientes. Hidrata la grenetina en el agua y diluye a baño María e integra a la mezcla anterior.
2. Vierte al molde y refrigera por dos horas.
3. Desmolda y decora con las supremas de mandarina.

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 35 minutos + horneado

Rinde 8 porciones

Roles de yoghurt con canela

Manera de preparar

1. Para la pasta, haz una fuente con la harina y la levadura.
2. Coloca al centro la leche condensada, la sal, la mantequilla y el huevo; agrega un poco de agua.
3. Haz un premezclado con los ingredientes del centro, agrega un poco de agua y comienza a tallar la masa hasta lograr que se despegue.
4. Estira con las manos la pasta para verificar su elasticidad y suavidad; deja reposar por 30 minutos.
5. Mezcla los ingredientes del relleno y espolvorea con harina la mesa. Divide la masa en dos y extiende cada una en forma rectangular de 40 x 15 cm; unta con el relleno. Enrolla a lo ancho y divide en seis porciones.
6. Coloca los rollos dentro del molde y deja fermentar hasta que doblen su volumen. Barniza con huevo y decora la superficie con azúcar con canela.
7. Hornea a 200 °C por 30 minutos o hasta que estén firmes. Deja enfriar y desmolda con cuidado.

Ingredientes

Para la pasta:

- 350 gr de harina
- 1 cucharada de levadura en polvo
- 1/2 lata de leche condensada
- 1/2 cucharadita de sal
- 45 gr o 1/2 barrita de mantequilla
- 1 huevo
- 30 ml de agua
- 1 huevo para barnizar
- Harina para extender

Para el relleno:

- 1 taza de yoghurt
- 2 cucharadas de leche condensada
- 3 cucharadas de canela en polvo

- 2 moldes de 18 cm de diámetro, engrasados y enharinados

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 35 minutos + refrigeración

Fresca de yoghurt con manzana

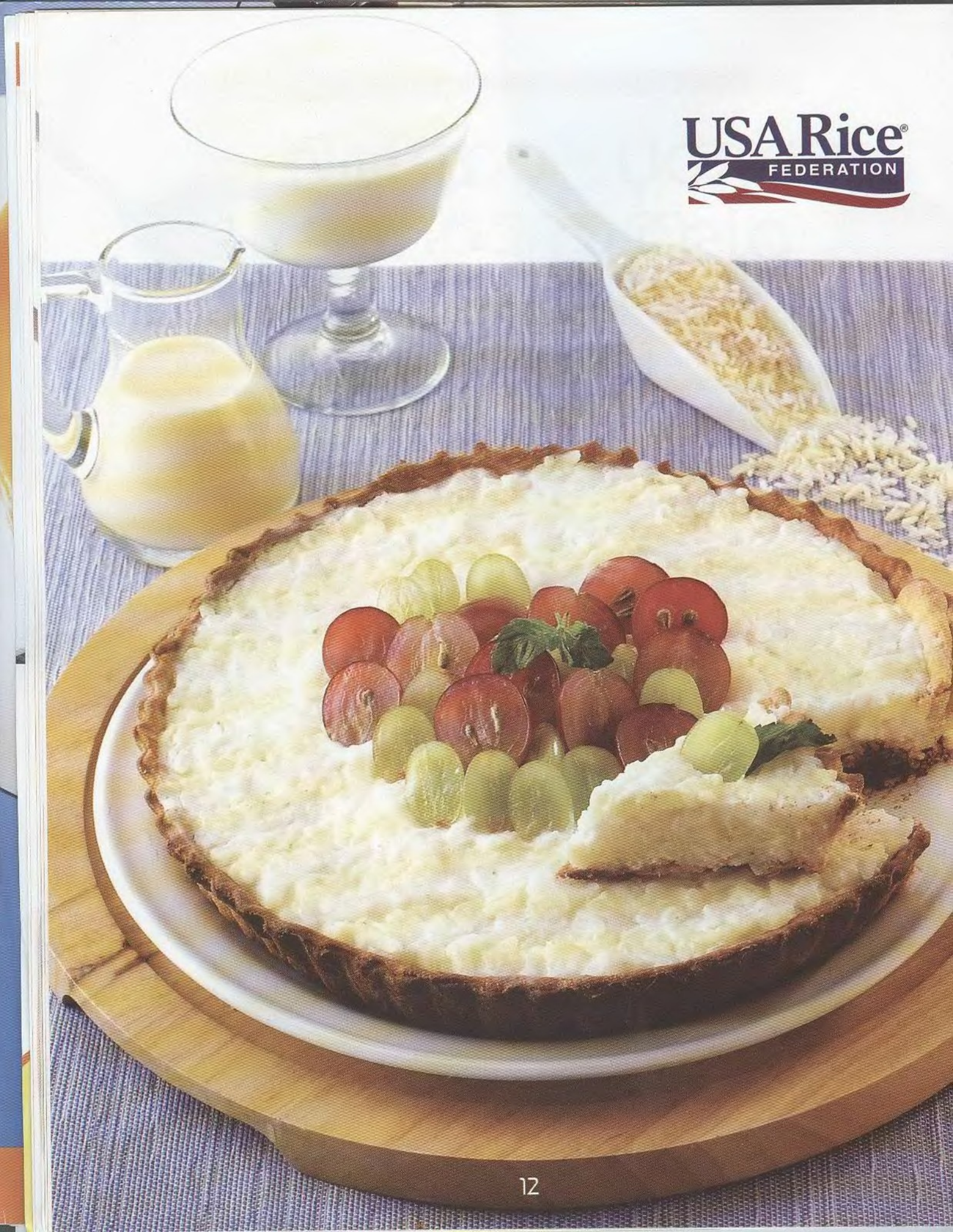
Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de leche
- 1 lata de leche condensada
- 6 cucharadas de grenetina
- 3/4 de taza de agua
- 1 litro de yoghurt de manzana
- 2 tazas de manzana en cubos
- 1 molde de rosca de 22 cm, engrasado

Manera de preparar

1. Hierve las leches y retira del fuego. Hidrata la grenetina en el agua y vierte a la mezcla anterior; agrega el yoghurt e integra.
2. Coloca la manzana en el molde, vierte la gelatina y refrigera dos horas. Desmolda y decora al gusto.


USA Rice
FEDERATION

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 40 minutos + horneado

Tarta de uvas con arroz al yoghurt

Rinde 12 porciones

Ingredientes

» 1 costra cruda para pay de vainilla (ver receta página 3)
» Harina para extender

Para el relleno:
» 2 limones, el jugo y la ralladura
» 1 lata de leche condensada
» 1 taza de yoghurt
» 2 cucharadas de fécula de maíz
» 1 taza de arroz arbóreo cocido

Para decorar:
» 2 tazas de uvas moradas
» 2 tazas de uvas verdes

» 1 molde para pay de 22 cm

Manera de preparar

1. Para el relleno, mezcla los ingredientes y vierte a la costra cruda de pay. Hornea a 180 °C por 30 minutos.
2. Deja enfriar y desmolda. Decora con las uvas y listo.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 35 minutos + refrigeración

Pay de yoghurt y cereales con frutas

Rinde 8 porciones

Ingredientes

» 1 costra de pay de chocolate de 22 cm (Ver receta página 3)

Para el relleno:

» 2 cucharadas de grenetina
» 1/2 taza de agua
» 1 lata de leche condensada light
» 2 tazas de yoghurt con cereales
» 1 limón, el jugo y la ralladura
» 1 taza de crema

Para decorar:

» 1 lata de fruta en almíbar

Manera de preparar

1. Para el relleno, hidrata la grenetina en el agua y dilúyela a baño María. Licua el resto de los ingredientes e integra a la preparación anterior.
2. Vierte esta mezcla a la costra de pay y refrigera hasta que cuaje.
3. Decora con fruta en almíbar.

www.grupofers.com.mx

Contamos con:
Talleres semanales y sabatinos
Cursos especiales para clientes foráneos

Pregunte por nuestros nuevos cursos:
Pastelería árabe
Nuevas técnicas en repostería
Postres al plato

Además los cursos de:
* Bocadillos
* Canapés
* Corte y talle de frutas y verduras
* Decoración de pasteles
* Fondant
* Galletería
* Pastelería en ocho niveles
* Panadería en doce niveles
* Chocolatería en tres niveles
* Gelatina en dos niveles
* Comida china
* Comida japonesa
* Pastas italianas
* Ensaladas
* Comida internacional

Podemos ofrecer capacitación en cualquiera de nuestros centros:

Calle Río Bamba #737
Local 5 Col. Lindavista
Tel.: 5781-0313

En Lindavista:
Tel. 5781-6780

Y ahora también en Tlalnepantla:
Tel.: 2628-2150

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: : 40 minutos + horneado y refrigerac

Pastel de fresas al yoghurt Fer's

Ingredientes

Para el bizcocho:

» 3 huevos
» 60 gr de leche condensada
» 70 gr de harina
» 20 gr de cocoa
» 1 cucharadita de polvo para hornear

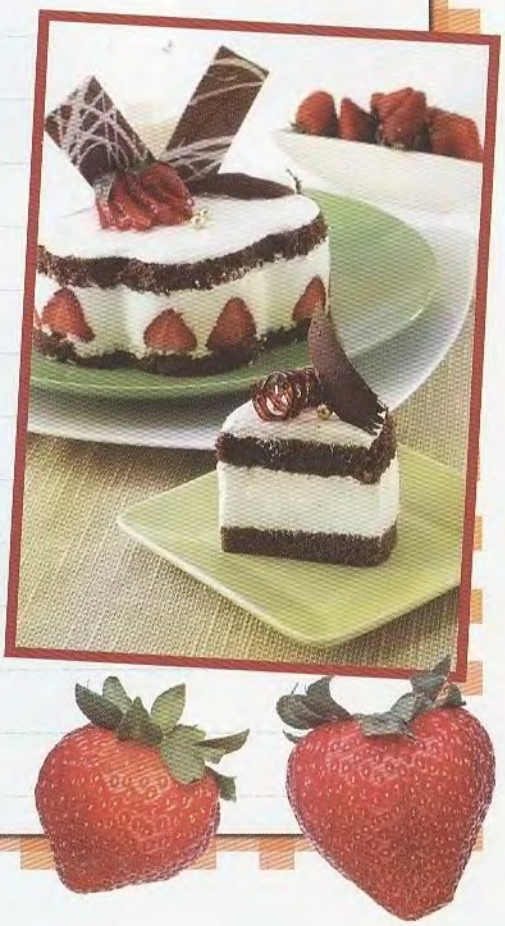
Para el relleno de yoghurt:

» 300 gr de yoghurt natural
» 1/4 lata de leche condensada
» Fresas fileteadas al gusto
» 5 gr de grenetina
» 1/4 de taza de agua
» 1/2 taza de crema

Para decorar:

» Fresas fileteadas
» Figuras de filigrana de chocolate

» 1 molde desmontable de 20 cm con forma de flor, engrasado
» 1 charola de 35 x 20 cm, engrasada y empapelada



Manera de preparar

1. Para el bizcocho, bate los huevos enteros y cuando blanqueen incorpora la leche condensada; mezcla suavemente. Cierne y mezcla la harina, la cocoa y el polvo para hornear en forma envolvente.
2. Vierte a una charola y hornea a 180 °C por 30 minutos.
3. Para el relleno, hidrata la grenetina y colócala a baño María hasta que esté líquida. Bate el yoghurt con la leche condensada e incorpora la grenetina hidratada y agrega la crema.
4. Para el armado, corta una base del bizcocho con forma del molde y colócala dentro del mismo.
5. Acomoda fresas en las paredes, vierte un poco de relleno y coloca otra capa de pan. Añade otro poco de relleno y cubre con otra capa de pan.
6. Presiona suavemente y unta con una capa muy delgada de relleno. Refrigera 1 hora. Desmolda y decora con fresas y figuras de filigrana.

Cernir significa colar o tamizar.

Tip

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 1 hora

RINDE 15 PORCIONES

Tarta de yoghurt Fer's

INGREDIENTES

Para la base:
- 90 gr de mantequilla
- 75 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 yema
- 50 gr de azúcar
- 175 gr de harina
- 1 cucharada de vainilla
- Harina para extender

Para el relleno:
- 250 gr de yoghurt de durazno
- 1/2 lata de leche condensada
- 10 gr de grenetina
- 1/3 taza de agua
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 lata de duraznos en almíbar en cubos (reserva uno para decorar)
- 1 taza de crema batida

Para decorar:
- Brillo transparente o amarillo color pastel
- 1 durazno fileteado

- 1 cortador para galletas con forma de hoja
- 1 molde para tarta de 28 cm

MANERA DE PREPARAR

1. Para la base, acrema la mantequilla e integra el azúcar, agrega el huevo, la yema y la vainilla. Incorpora la harina hasta formar una pasta manejable.
2. Espolvorea con harina la mesa, extiende la pasta y forra el molde; pica el centro con un tenedor. Con la pasta sobrante corta hojas y hornea a 180 °C por 20 minutos o hasta que tome color; deja enfriar y desmolda.
3. Para el relleno, bate el yoghurt con la leche condensada, hidrata la grenetina en el agua y colócala a baño María o en microondas por 35 segundos hasta que esté líquida; agrega al batido anterior.
4. Incorpora la vainilla y la crema en forma envolvente.
5. Vacía un poco de la mezcla de yoghurt en la base de la tarta y agrega duraznos. Añade otra capa de yoghurt y deja algunos cubos de durazno medio salidos para que se vean en la tarta.
6. Cuando aún no cuaje forma una flor con el durazno fileteado y barniza con brillo. Adorna con las hojas.

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 1 1/2 horas

Galletas decoradas Fer's

Ingredientes

- 150 gr de mantequilla
- 150 ml de leche condensada
- 100 gr de yoghurt natural
- 1 huevo
- 1 cucharada de vainilla
- 350 gr de harina
- 150 gr de nuez molida
- Harina para extender
- 1/2 kg de fondant
- Color vegetal rosa, lila y amarillo

Para el betún:

- 1 taza de azúcar glass
- Jugo de limón

- 1 cortador de flor
- 1 cortador de círculo
- Abrillantadores (brillos de colores metálicos para repostería) opcional

Rinde 30 piezas

Manera de preparar

1. Acrema la mantequilla e incorpora la leche condensada, agrega el yoghurt y la vainilla e integra.
2. Incorpora la harina y la nuez hasta formar una pasta manejable. Si es necesario refrigera 20 minutos para que tome cuerpo.
3. Espolvorea harina en la mesa, extiende la pasta y corta las galletas. Hornea a 180 °C por 15 minutos, deja enfriar y retira de la charola.
4. Pinta un poco de fondant en color rosa, lila y amarillo; reserva una parte en blanco. Extiende todos los colores de fondant delgado, corta con el mismo cortador que usaste para las galletas.
5. Para el betún, mezcla el azúcar glass con jugo de limón hasta que quede espeso. Coloca un poco de betún sobre las galletas y cubre con el fondant. Forma el centro de las flores con fondant blanco y aplica el abrillantador.

Escuela

Maya

Gastronómica y de Repostería.

¿Te gustaría aprender el arte de la repostería?

Inscríbete en el diplomado como técnico repostero 100% práctico.
16 módulos semanales.
Incluimos materia prima.
Nuestros cursos se imparten:
Semanales y sabatinos.
Cursos especiales de acuerdo a tus necesidades.
Capacitación foránea.

*Decoración de pasteles para eventos especiales.
*Panadería mexicana
*Bocadillos canapés
*Confitería (chocolate)
*Gelatina artística
*Pastelería individual
*Pastelería tradicional
*Brownies y muffins
*Panadería árabe
*Pays y tartas
*Galletas
*Panes de mesa
*Panadería integral
*Panadería francesa
*Decoración de Fondant
*Pastelería de queso
*Tamales
*Tacos de canasta
*Navideños

Cursos para elaborar bombones artísticos y de malvavisco, así como galletas

Venta de bases de pasteles mayoreo o menudeo

Xocotitlán No.6038
Col. Aragón Inguarán
Cerca del metro Talismán
Tel.: 55-27-17-36-94
Repostería Maya
57-81-43-29

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 1 hora

Arcoiris de yoghurt

Rinde 10 porciones

Ingredientes

- 40 gr de grenetina
- 50 ml de ron
- 100 ml de agua
- 3 yemas
- 1 lata de leche condensada
- 400 gr de yoghurt natural
- 300 gr de crema batida
- 1 taza de pulpa de zarzamora
- 1 taza de pulpa de durazno
- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 1 molde de rosca de 22 cm, engrasado

Manera de preparar

1. Hidrata la grenetina en el ron y el agua, y disuelve a baño María. Reserva.
2. Bate las yemas con la leche hasta blanquear. Agrega el yoghurt en forma envolvente y la crema.
3. Divide la mezcla en cuatro porciones e incorpora la pulpa a tres respectivamente; la otra déjala natural.
4. Toma la mezcla de maracuyá, agrega 1/4 parte de grenetina hidratada, mezcla y vierte al molde; refrigera hasta que cuaje. Toma la siguiente parte del relleno, agrega otra cuarta parte de grenetina hidratada y vierte al molde; refrigera. Continúa así hasta terminar con los ingredientes.
5. Desmolda sumergiendo el molde en agua caliente unos segundos y coloca en el plato. Notarás que escurrirá ligeramente la primera capa en forma decorativa.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 40 minutos

Tartaletas de manzana y yoghurt

Rinde 12 porciones

Ingredientes

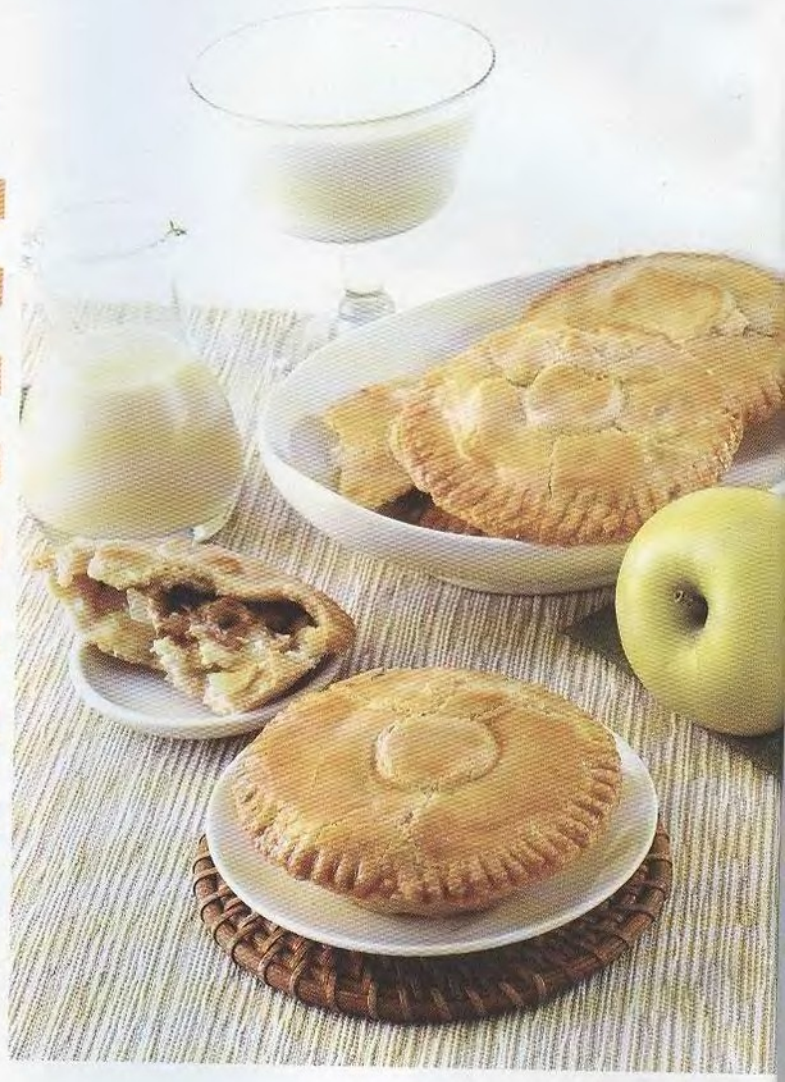
Para la pasta azucarada:

- 375 gr de harina
- 90 gr de mantequilla
- 45 gr de margarina
- 50 gr de azúcar
- 2 huevos
- 1 huevo para barnizar

Para el relleno:

- 6 manzanas en cuadritos
- 1 taza de yoghurt de manzana
- 1 limón (el jugo)
- 1/2 lata de leche condensada
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 50 ml de ron

- 12 moldes individuales de tartaleta o pay
- 1 cortador redondo ligeramente más grande que los moldes (opcional)



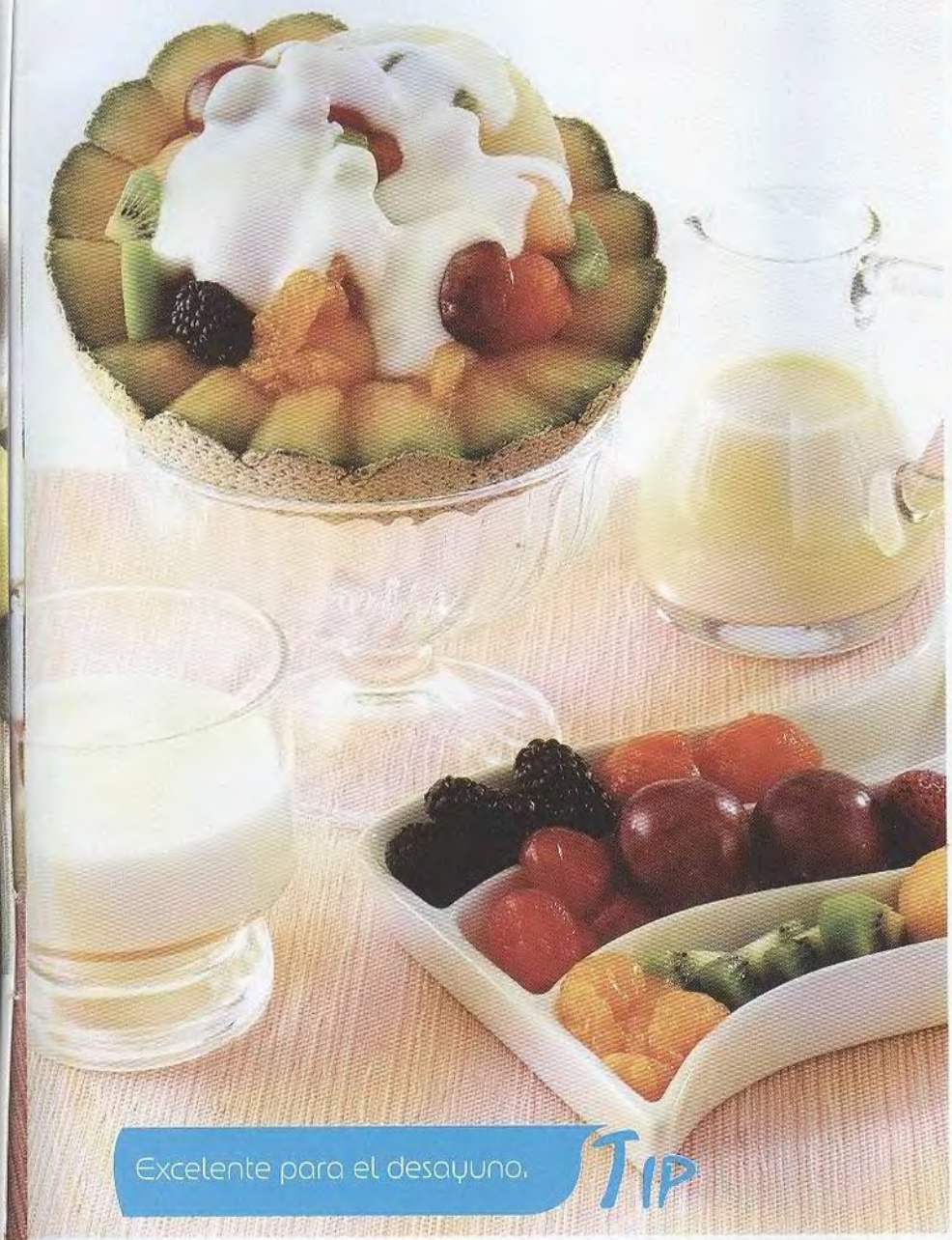
Manera de preparar

1. Para la pasta, acrema la mantequilla, la margarina y el azúcar a punto de pomada sin dejar de batir; incorpora el huevo en forma envolvente. Agrega la harina poco a poco y envuelve en plástico; refrigera durante dos horas.
2. Extiende la pasta en una mesa enharinada con un rodillo y corta círculos, y colócalos en los moldes.
3. Para el relleno mezcla todos los ingredientes.
4. En los moldes coloca el relleno hasta ¾ partes y barniza la orilla con huevo. Tapa con otro círculo y presiona las orillas para sellar; barniza con huevo.
5. Hornea a 170 °C por 30 minutos o hasta dorar la superficie de la tartaleta.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 30 minutos

Melón con crema mousseline de yoghurt

Rinde 2 porciones



Ingredientes

Para la mousseline:

- 3 yemas
- 1/2 lata de leche condensada
- 1 1/2 tazas de leche
- 150 ml de yoghurt

Para decorar:

- 1 melón
- 2 tazas de perlas de fruta de temporada
- 1 sacabocado

Manera de preparar

1. Para la mousseline, bate en un tazón las yemas con la leche condensada y lleva al fuego a flama muy baja sin dejar de batir hasta obtener una mezcla ligera y esponjosa.
2. Por separado, hierve la leche, agrega la mezcla anterior y cocina con la flama baja sin dejar de batir hasta que la crema espese.
3. Cuela la crema, deja enfriar y agrega el yoghurt. Coloca un trozo de papel encerado o transparente para que no forme nata.
4. Corta el melón por la mitad y retira las semillas y la pulpa con un sacabocado para perlas; el melón lo puede decorar cortando los bordes artísticamente. Rellena con fruta y baña con la mousseline.

Tip: Excelente para el desayuno.

INSTITUTO GASTRONÓMICO
Del Valle

El objetivo principal del Instituto, es inculcar en sus alumnos la educación del buen gusto por crear y de la transformación artística de los alimentos interrelacionando la técnica, la creatividad, la cultura y las relaciones humanas.

El Instituto cuenta con:

Diplomado en Gastronomía. Desarrollo profesional en el Arte Culinario a nivel de un chef. Duración de 8 meses asistiendo diariamente 4 horas en turno matutino y vespertino. Cupo para 16 personas.

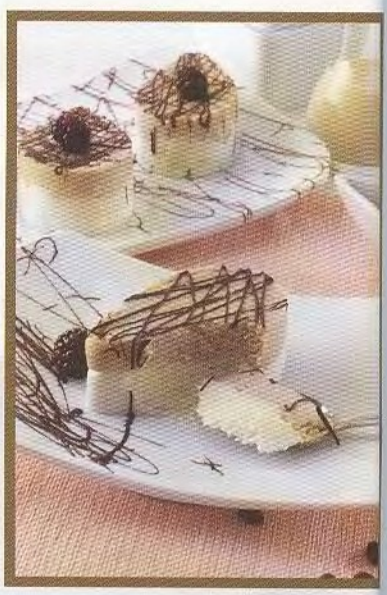
Diplomado en Gastronomía. Sabatino Matutino y Vespertino. Duración 1 año con sesiones de 5 horas.

Diplomado en Alta Repostería. Turno Matutino, Vespertino o Sabatino.

Además ofrece:
* Más de 15 talleres en diferentes especialidades.
* Diseño de cursos a la medida.
* Bolsa de Trabajo.
* Capacitación a empresas e Instituciones.
* Validez oficial en los Diplomados.

Lic. Lorena Camarena Pérez
Directora General
Patricio Sáenz # 1538
Col. del Valle
México DF
(01 55) 5575 9038 y 2016

Cafecito al yoghurt



Ingredientes

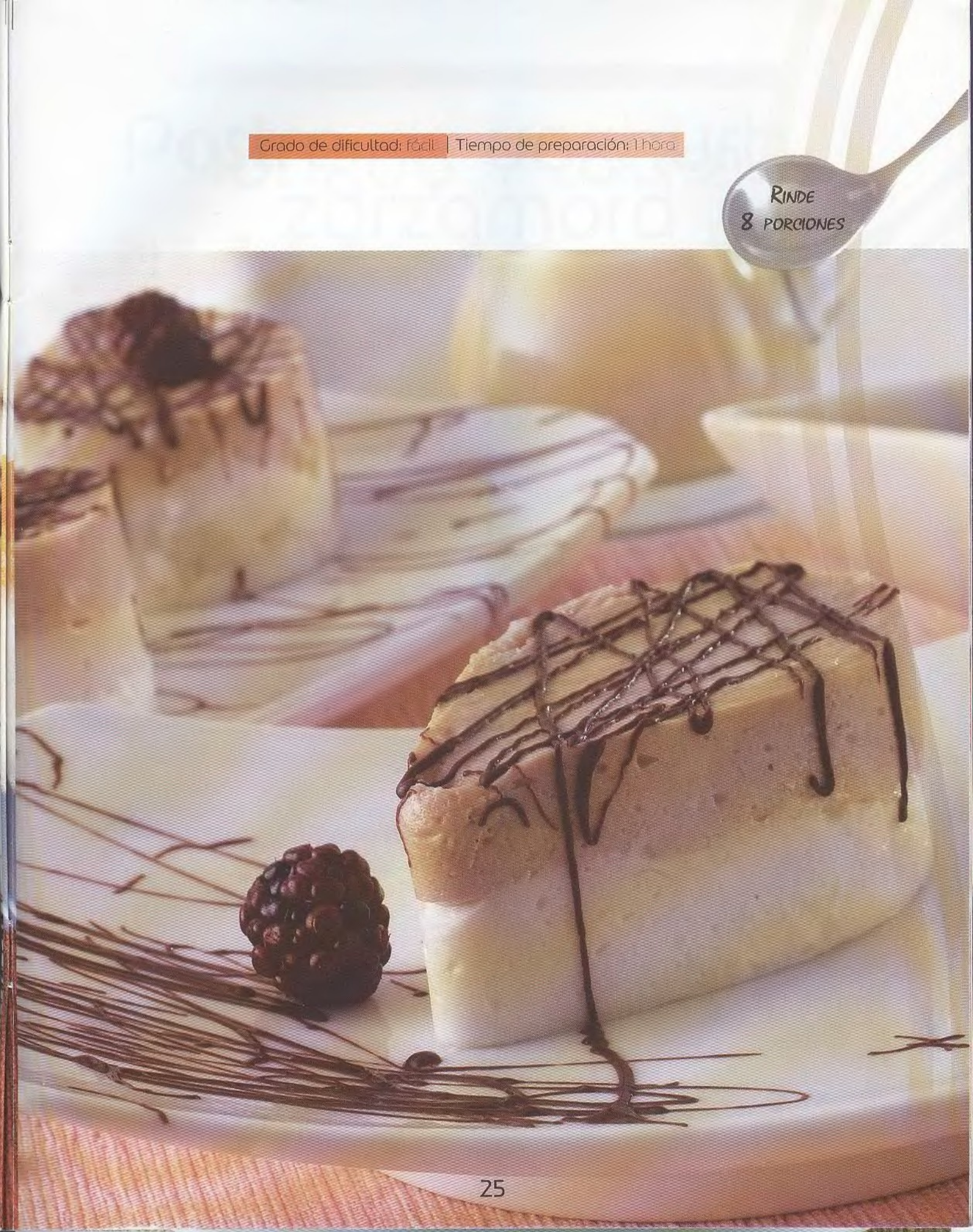
- 50 gr de grenetina
- 3/4 de taza de agua
- 1 litro de yoghurt natural
- 2 cucharadas de café soluble
- 2 cucharadas de vainilla
- 1 lata de leche condensada
- 1/2 litro de crema para batir
- 1 taza de chocolate fundido
- 8 moldes desmontables individuales

Manera de preparar

1. Hidrata la grenetina en el agua y dilúyela a baño María.
2. Licua el yoghurt, el café, la vainilla y la leche condensada.
3. Bate la crema hasta que quede firme.
4. Incorpora lo licuado con la crema y posteriormente la grenetina hidratada.
5. Vierte en los moldes y refrigera hasta que estén firmes.
6. Desmolda y decora con granos de café y chocolate.
7. Si deseas 2 tonos agrega el café al final a la mitad de la mezcla (diluído)

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 1 hora

RINDE
8 PORCIONES



Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 30 minutos + cocción

Crepas y yoghurt

Rinde 25 crepas

Ingredientes

Para las crepas:

- 650 ml de leche
- 250 gr de harina cernida
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- 50 gr de azúcar
- 100 gr de crema
- 50 gr de mantequilla

Para la salsa:

- 1 taza de yoghurt natural
- 1/2 lata de leche condensada
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 taza de blueberry
- 200 gr de duraznos en almíbar en cubos

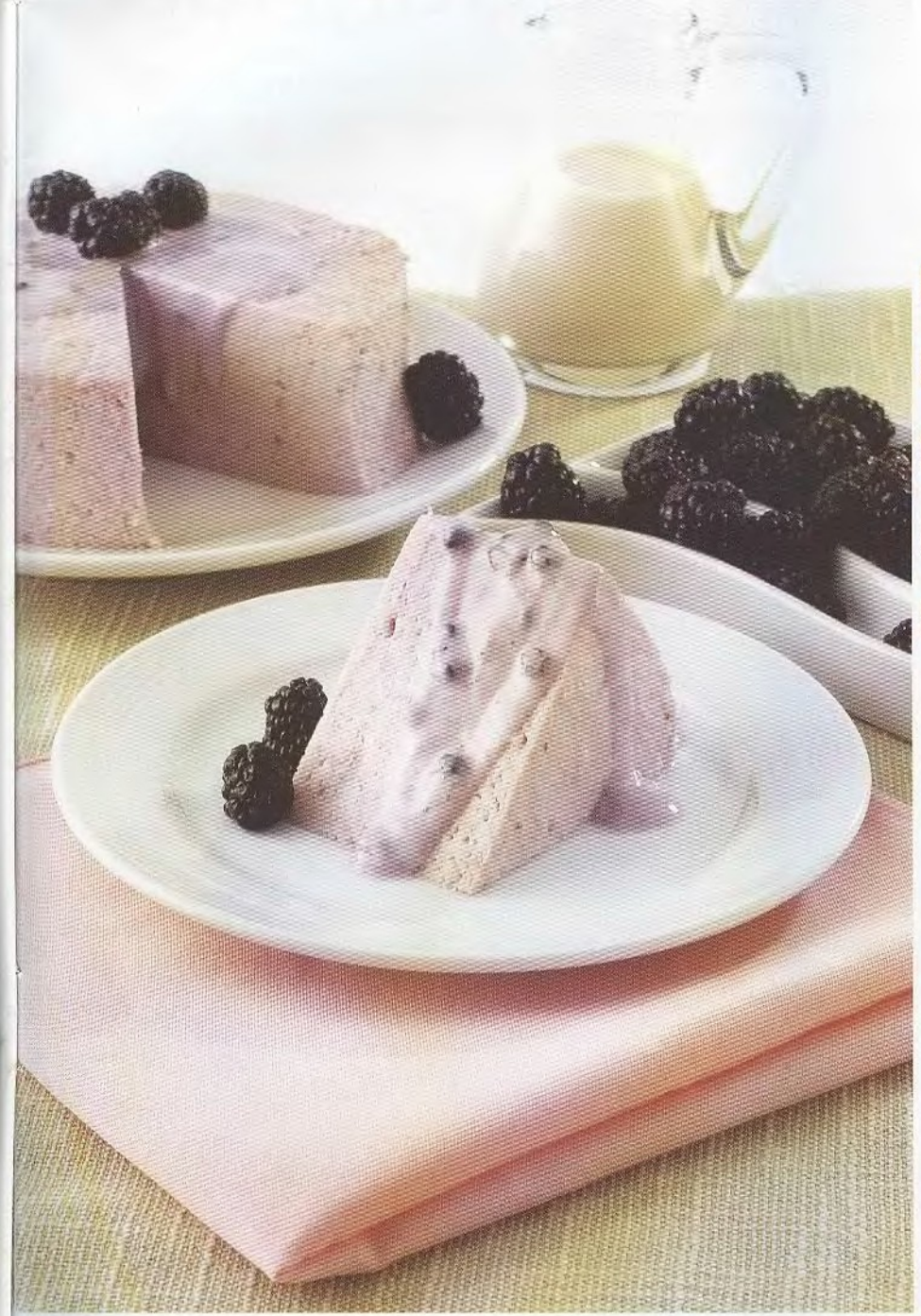
Manera de preparar

1. Para las crepas, licua todos los ingredientes y reserva.
2. Para el relleno, mezcla todo en la licuadora; reserva.
3. En una sartén con teflón pon un poco de mantequilla con una servilleta y calienta a fuego medio bajo.
4. Vierte un poco de mezcla en el centro de la sartén y da movimientos circulares para que se esparza.
5. Deja que se cocine lentamente, con un palillo despega las orillas y con cuidado voltea la crepa para que termine la cocción; retira y reserva.
6. Rellena con fruta, dobla en cuatro y baña con la salsa; sirve. Puedes acompañarlas con helado.

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 30 minutos + refrigeración

Postre de yoghurt y zarzamora

Rinde 8 porciones



Ingredientes

- 3 tazas de yoghurt de zarzamora
- 50 gr de zarzamora
- 1 taza de crema para batir
- 1 lata de leche condensada
- 30 gr de grenetina
- 1/4 de taza de agua
- 1 molde engrasado

Manera de preparar

1. Hidrata la grenetina en 1/4 de agua y dilúyela a baño María.
2. Licua el yoghurt y la zarzamora.
3. Bate la crema con la leche condensada.
4. Incorpora el yoghurt licuado a la crema y añade la grenetina hidratada.
5. Vierte en el molde y refrigera hasta que esté firme; desmolda y decora al gusto.

Repostería fina
Vimao
Especialistas en Fondant

Te vas a casar en Cuernavaca?

Pastelería Vimao te ofrece la mejor calidad y las mejores decoraciones, ya que somos especialistas en fondant.
Además **Vimao Pastelería** te invita a su Academia de Repostería y decoración de pasteles: Contamos con cursos de:

Pastelería fina, gelatinas florales, decoraciones con fondant, cup cakes, galletas artísticas, confitería y lo nuevo en tallado de frutas y verduras.

Atención a cafeterías contamos con cursos de elaboración de cafés. Reserva tu lugar.

Cupo limitado. Visítanos y conoce nuestras instalaciones, estamos ubicados en:

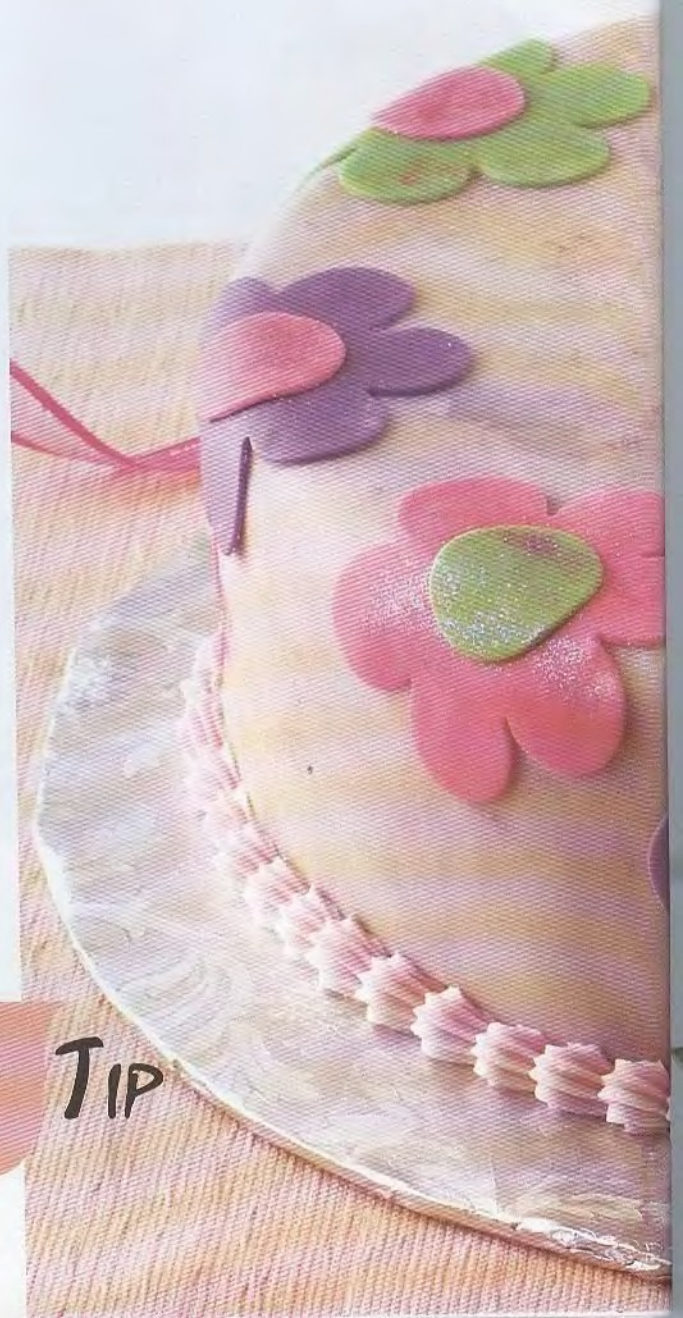
Cuernavaca, Morelos.
Tel. 318-25-06
326-29-43
0447771412355
www.pasteleriavimao.com

Grado de dificultad: medio | Tiempo de preparación: 45 minutos + horneado

Pastel de manzana con crema de yoghurt

Manera de preparar

1. En un tazón macera las manzanas con el coñac. Aparte, cierne la canela, la nuez moscada, el bicarbonato y la harina; reserva.
2. Bate con la batidora el azúcar y los huevos a punto de listón. Agrega el aceite en forma de hilo y los ingredientes secos; mezcla hasta incorporar.
3. Agrega las manzanas y las nueces. Coloca en el molde y hornea a 200 °C por 45 minutos; desmolda.
4. Para la crema, bate todos los ingredientes hasta formar una pasta uniforme. Refrigera por lo menos una hora antes de ocuparse.
5. Unta el pan con la crema y extiende el fondant utilizando azúcar glass por debajo y forra el pastel; retira el sobrante. Decora al gusto.



Tip

Macerar es dejar reposar algún ingrediente en una base líquida para que absorba el sabor.

Ingredientes

Para el pan de manzana:

- 2 tazas de manzanas peladas, descorazonadas y en cubos
- 1/2 taza de coñac o brandy
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de harina
- 1/2 taza de aceite
- 5 huevos
- 125 gr de azúcar
- colores vegetales
- 3/4 taza de nuez

Para la crema de yoghurt:

- 200 gr de mantequilla
- 1/2 lata de leche condensada
- 1/2 taza de yoghurt de manzana
- 300 gr de fondant

- 1 molde redondo de 25 cm, engrasado y enharinado
- Batidora

Rinde 20 porciones

Grado de dificultad: fácil | Tiempo de preparación: 1 hora + horneado o secado

Payasitos de yoghurt

Rinde 20 porciones

Ingredientes

Para el pan:
- 250 gr de mantequilla
- 1/2 lata de leche condensada
- 150 gr de yoghurt de mango
- 7 huevos, separadas claras y yemas
- 350 gr de harina
- 50 gr de nuez en trozos

Para la crema de yoghurt:
- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de azúcar glass
- 1/2 taza de yoghurt

Para decorar:
- 1/2 kg de fondant
- Azúcar glass
- Glass royal de colores

- 1 molde para 20 panquecitos engrasado y enharinado
- Manga y duya rizada
- 20 cabecitas de payasito

Manera de preparar

1. Para el pan, bate la mantequilla y la leche condensada hasta blanquear, agrega el yoghurt y las yemas una a una. En forma envolvente agrega la harina y la nuez, y las claras batidas a punto de nieve.
2. Vierte a los moldes y hornea a 200 °C por 45 minutos; deja enfriar y desmolda.
3. Para la crema de yoghurt, mezcla todos los ingredientes y corta los panquecitos en dos; rellena y cubre.
4. Extiende el fondant con un poco de azúcar y forra los panquecitos.
5. Decora con glass royal de colores para formar los payasitos.

Grado de dificultad: fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos más horneado

Brownies de yoghurt

Rinde 10 porciones

Ingredientes

Para los brownies:
- 200 gr de chocolate semiamargo
- 100 gr de mantequilla
- 1/2 lata de leche condensada
- 1 cucharadita de vainilla
- 4 huevos
- 1 taza de harina
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear

Para el relleno:
- 1 taza de yoghurt
- 50 gr de mantequilla fundida
- 1/2 lata de leche condensada

- 10 moldes de cuadro de 10 cm, engrasados y enharinados

Manera de preparar

1. Para los brownies, funde el chocolate y la mantequilla a baño María. Agrega la leche condensada, la vainilla y añade poco a poco los huevos; bate hasta esponjar. Finalmente, agrega en forma envolvente los ingredientes secos.
2. Vierte a los moldes y hornea a 190 °C por 40 minutos o hasta que estén firmes.
3. Mezcla los ingredientes del relleno. Corta el centro del pan y rellena con esta crema. Sirve este postre bien frío.

Lo mejor de la...
Leche Dulce

Edición mensual
Agosto, 2009

Editora: Chef Ma. Del Refugio Delgado García
Fotografía: Alejandro Vera e Isabel Martínez
Chefs: Enrique Turrent y Alejandro Trejo
Diseño: María Teresa Bañales Yerena y Lucio Eduardo Romero Munguía
Corrección de estilo: A. Ruth Santos Hernández y Jorge Cruz B.

Radar Editores, S.A. de C.V.

Presidente: Carlos Flores Muñoz †
Director general y Editor responsable: Germán Flores Trujil
Director administrativo: Carlos Flores Suárez
Promoción: Antonio Alfaro Patiño
Producción: Antón Barbosa Castañeda
Mercadotecnia: Antonio Trejo Martínez
Circulación: Graciela Ramírez Fonseca
Oficinas: Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400 Tel.: 85-89-95-70 al 76

Fotomecánica: Ediciones y Recursos Tecnológicos, S.A. de C.V.
Impresión: Editorial Mina, S.A. de C.V., Tokio No. 424 Col. Portales C.P. 03300, México, D. F.

No. de expediente de licitud de título y contenido: 1/432"03"/16385
Certificado de licitud de título: 12585
Certificado de licitud de contenido: 10157
No. de reserva de derechos al uso exclusivo: 04-2007-111412115600-102

Distribución D.F. y zona conurbada: Unión de Expendedo y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero No. 50, Col. Guerrero, C.P. 06350. Por medio del Despach Everardo Flores Serrato S.A. de C.V. Serapio Rendón No. 8 Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06470, México, D.
Distribución foránea: CODIPLYRSA, Serapio Rendón No. 8 Planta Alta, Col. San Rafael, Del. Cuauhtémoc, C.P. 0647 México, D.F.
Distribución locales cerrados: DIMSA, Mariano Escobedo No. 218, Col. Anáhuac, Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11320, México, D. F.
Distribución en Estados Unidos, Centro y Sudamérica: Enlace Comercial Génesis, S.A. de C.V., Calle Ricarte No. 519 Col. San Bartolo Atepehuacan, Del. Gustavo A. Madero C.P. 07730, México, D.F.

La revista ***Lo mejor de la leche dulce*** *investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza de contenido de los anuncios ni de las ofertas realizadas por mismos. Ello es responsabilidad de los autores.*

Ventas de publicidad
Rafael Chávez Juárez
Director comercial y de servicios empresariales
43-35-69-26
publicidad@radareditores.com
Rodolfo Domínguez H.
Gerente de ventas
43-35-69-37

Relaciones públicas
Eva Zamora
85-89-95-70 al 76 ext. 224
ezamora@radareditores.com

Atención al lector
Rocío Espinos Hernández
43-35-69-40 y 43-35-69-41
Lada sin costo:
01-800-8135005 y 01-800-8135008
atencionclientes@radareditores.com

$20.00 USD 2.99

RADAR EDITORES

Lo mejor de la...
Leche Dulce

Lo mejor de la...

Leche Dulce No. 78

Lechera

Alyda

Exquisitos postres con

fruta y yoghurt

www.radareditores.com
$20.00 USD 2.99
PRINT IN MEXICO

$26.20
015510